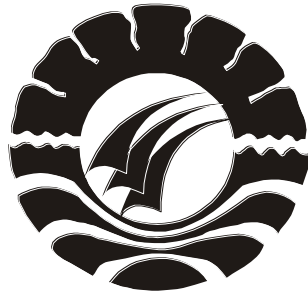


**KONTRIBUSI KELENTUKAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN  
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG  
BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD  
INPRES MACCINIAYO KABUPATEN GOWA**



**EDI SETIAWAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

KONTRIBUSI KELENTUKAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN  
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG  
BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD  
INPRES MACCINIAYO KABUPATEN GOWA

JURNAL

EDI SETIAWAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

2018

## ABSTRAK

**Edi Setiawan, 2018.** Kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional variabel". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa; (2) Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa; (3) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa; (4) Apakah ada kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.

Populasinya adalah keseluruhan murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (*simple random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pearson product moment ( $r$ ), dan hasil analisis korelasi ganda ( $R$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa, dengan nilai  $r$  sebesar 0,710 ( $P < 0,05$ ); (2) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa, dengan nilai  $r$  sebesar 0,729 ( $P < 0,05$ ); (3) Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa, dengan nilai  $r$  sebesar 0,724 ( $P < 0,05$ ); (4) Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. dengan nilai  $R_{hitung}$  sebesar 0,880 ( $P < 0,05$ ) dengan persentase sebesar 88%; dan nilai  $F_{hitung}$  ( $F$ ) sebesar 29,868.

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang.

Sepakbola termasuk salah satu cabang olahraga yang melibatkan banyak pemain, dan lazimnya disebut kesebelasan. Jumlah pemain yang cukup besar dan menggunakan lapangan yang cukup luas dalam permainan sepakbola sehingga jika dipandang dari segi sosial kultural, maka olahraga sepakbola dapat dijadikan sebagai media untuk mengakses informasi secara cepat dan akurat, media untuk menghimpun kekuatan, dan sebagai media untuk mempererat persaudaraan dalam membangun nilai-nilai sportifitas. Dengan dinamika masyarakat olahraga seperti ini, akan mudah melahirkan prestasi bagi suatu bangsa. Oleh sebab itu sepakbola telah diupayakan untuk mencari bibit yang berbakat untuk dikembangkan, melalui klub-klub maupun sekolah-sekolah.

Dalam permainan sepakbola terdiri atas beberapa teknik, salah satunya adalah teknik tendangan bola. Untuk mencapai hasil tendangan yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik menendang bola jauh. Penguasaan teknik dasar sepakbola terutama teknik menendang bola jauh.

sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih keras, terarah dan akurat.

Menendang bola merupakan suatu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Jauhnya suatu tendangan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola yang melayang di udara. Namun pada dasarnya kemampuan teknik jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola perlu dukungan dari kondisi fisik bagi individu. kondisi fisik itu sendiri yaitu kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.

Untuk mencapai tendangan yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik menendang bola. menendang bola merupakan salah satu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki. Jauhnya suatu tendangan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola yang melayang di udara. Namun pada dasarnya kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola perlu dukungan dari komponen fisik bagi individu. Komponen fisik itu sendiri yaitu kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.

Kelentukan memiliki peranan penting dalam menunjang kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola, karena orang yang memiliki kelentukan yang baik dari segi kemampuan fisik akan mempunyai ruang gerak sendi yang luas serta elastisitas otot lebih baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa kelentukan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dan turut menentukan baik tidaknya kemampuan

seseorang dalam kemampuan menendang bola.

Begitu pula halnya dengan kekuatan otot tungkai adalah salah satu komponen fisik dalam upaya mendukung tercapainya suatu prestasi pada umumnya, khususnya dalam permainan sepakbola. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap kegiatan atau aktivitas fisik. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh setiap pemain akan memberi dampak positif dalam pengembangan teknik kemampuan menendang dalam permainan sepakbola.

Komponen fisik lain yang dibutuhkan dalam kemampuan tendangan jarak jauh adalah keseimbangan. Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat akan melakukan tendangan pada bola. Hal ini penting karena dengan keseimbangan yang baik memungkinkan tendangan yang dilakukan mengenai bola dengan tepat dan hal ini dapat menunjang keras dan akurasi tendangan ke sasaran.

Dari uraian di atas, perlu adanya pembuktian yang ilmiah agar dapat diterima melalui suatu penelitian dengan judul: “Kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa”.

### **RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa ?
2. Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa ?

3. Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa ?
4. Apakah ada kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa ?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa
2. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa
3. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa
4. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa

### **Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi pengembangan ilmu di bidang keolahragaan menyangkut tentang kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap

kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

2. Sebagai bahan informasi bagi guru olahraga agar dalam proses belajar mengajar olahraga sepakbola khususnya kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, maka kondisi fisik yang di miliki murid seperti kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terlebih dahulu harus diperhatikan agar dapat dicapai hasil yang optimal.
3. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas.

## BAHAN DAN HASIL PENELITIAN

### Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori dalam melakukan suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan merupakan pernyataan dasar yang diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berfikir yang nantinya menjadi acuan dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian.

#### 1. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya memakai waktu dua babak atau 2 x 45 menit. Selama waktu 2 x 45 menit itu pemain di tuntut untuk senantiasa bergerak atau melakukan berbagai jenis gerakan. Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di masyarakat. Hal ini tentunya banyak digemari oleh anak-anak usia sekolah dasar. Hal ini terlihat dari pelajaran sepak bola merupakan materi ajar wajib dimata pelajaran Penjasorkes di sekolah. Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, (2013:9) mengemukakan bahwa Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing

beranggotakan sebelas orang. Sedangkan menurut Suwandi dkk (2010:70) Bentuk lapangan sepakbola adalah persegi panjang. Dalam peraturan yang sesungguhnya, lapangan standar sepakbola berukuran 100-110 meter, lebar 64-74 meter.

#### 1. Tendangan dalam Permainan Sepakbola

Kemampuan menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan, pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efektif dan efisien. Menendang bola dapat dilakukan saat bola dalam keadaan diam, menggelinding, maupun melayang. Dalam penelitian ini bola yang ditendang dalam keadaan diam. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik maka perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus diumpankan. Oleh karena itu seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain disamping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan.

##### 1) Awalan

Pada dasarnya awalan dalam sikap menendang merupakan sikap permulaan atau ancang-ancang. Awalan tidak hanya dimaksudkan agar mendapatkan daya dorong ke depan yang kuat, tetapi pada saat konsentrasi terutama bola akan diarahkan kemana serta bola yang akan ditendang.

Pentingnya sikap awalan ini dikemukakan oleh Barhaman (1976:23) yaitu: “Awalan pada gerakan menendang bola berfungsi untuk membantu kecepatan permukaan sehingga mengakibatkan gerak ayunan tungkai dapat diperlebar ketika akan melakukan tendangan. Dalam hal ini jarak awalan yang dibutuhkan bisa dekat ataupun jauh.

## **2) Sikap menendang**

Sikap menendang merupakan inti dari seluruh rangkaian gerakan menendang. Sikap merupakan proses akhir pada awalan. Baik tungkai tumpu maupun tungkai tendang secara langsung mengambil sikap untuk melakukan tendangan. Posisi tersebut adalah tungkai tumpu terletak di samping belakang dari bola dan tungkai tendang yang diayun semaksimal mungkin ke belakang siap untuk menendang bola. Sementara itu untuk menentukan jauhnya tendangan sangat dipengaruhi oleh bidang perkenaan kaki dengan bola.

## **3) Arah bola**

Arah bola merupakan garis perjalanan yang dilalui bola tersebut mulai titik bola saat ditendang sampai jatuh kembali ke tanah. Garis perjalan itu dibuat garis khayal akan membentuk suatu lintasan parabola. Terbentuknya lintasan seperti ini berlaku pada semua jenis tendangan.

Hasil tendangan akan dimaksimalkan jika velositas permulaan dari sikap awalan berupa kecepatan dari ayunan tungkai dapat dimaksimalkan. Barhaman (1976:40) menjelaskan bahwa “sudut ideal untuk mencapai jarak tendangan yang maksimal adalah 45 derajat”. Terutama besarnya sudut yang demikian tidak dapat dipenuhi disebabkan ayunan kaki tendang tidak selamanya sama.

## **2. Kelentukan**

Kelentuan merupakan unsur yang sangat penting dan diperlukan dalam semua cabang olahraga, karena kelentukan

menunjang kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal.

Menurut Rahantoknam (1988:125), bahwa “*Fleksibilitas merupakan rentang gerak persendian yang ada pada satu atau sekelompok persendian*”. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga dan lebih cepat, karena kemungkinan gerakannya akan lebih leluasa dan gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya.

## **3. Kekuatan otot tungkai**

Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Jadi kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai untuk menahan beban sewaktu menjalankan aktivitas.

Menurut Rusli Lutan dkk (2000:66) kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas fisik dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet kita dari kemungkinan cedera.

## **Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan**

Adapun faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Koordinasi intermuskuler  
Interaksi beberapa kelompok otot sewaktu melakukan aktifitas. Pada setiap aktifitas jasmani yang memerlukan kekuatan, biasanya melibatkan beberapa kelompok otot.
- b. Koordinasi intramuskuler  
Dimana kekuatan (hasil gaya) juga tergantung pada fungsi saraf otot yang terlibat dalam pelaksanaan tugas aktifitas fisik tersebut.

- c. Reaksi otot terhadap rangsangan saraf

Otot akan memberikan reaksi terhadap rangsangan latihan sebesar 30% dari potensi yang dimiliki otot yang bersangkutan.

- d. Sudut sendi

Beberapa penemuan mengatakan bahwa kekuatan maksimum akan dicapai apabila sendi yang terlibat saat aktifitas berada pada keadaan yang benar-benar lurus atau mendekati keadaan itu.

#### 4. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, dapat membuat seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1998: 224) bahwa “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari dan dalam beberapa keterampilan juga dengan agilitas”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu koordinasi dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

#### Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empirik. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola

pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.

3. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
4. Ada kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.

#### \ Hipotesis statistik yang akan diuji:

1.  $H_0 : \beta_{x_1.y} = 0$   
 $H_1 : \beta_{x_1.y} \neq 0$
2.  $H_0 : \beta_{x_2.y} = 0$   
 $H_1 : \beta_{x_2.y} \neq 0$
3.  $H_0 : \beta_{x_3.y} = 0$   
 $H_1 : \beta_{x_3.y} \neq 0$
4.  $H_0 : R_{x_{1,2,3}.y} = 0$   
 $H_1 : R_{x_{1,2,3}.y} \neq 0$

#### METODOLOGI PENELITIAN

Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian. Arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

##### A. Variabel Dan Desain Penelitian

Dalam setiap penelitian, variabel merupakan salah satu faktor atau unsur yang ikut menentukan perubahan dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (1992:54), mengatakan bahwa: “variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel



terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Variabel Penelitian

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel bebas yakni:
  - Kelentukan
  - Kekuatan otot tungkai
  - Keseimbangan
- b. Variabel terikat yakni:
  - Kemampuan menendang bola

### Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi antara kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

### Defenisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Kelentukan badan yang di maksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid dalam melakukan pergerakan persendian dalam ruang gerak sendi dengan amplitudo yang lebih luas sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih mudah dan efisien.
2. Kekuatan otot tungkai yang dimaksud adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan tenaga secara maksimal untuk menahan beban dalam waktu yang terbatas

dengan kekuatan maksimal, yang ditentukan dengan kemampuan melakukan *squat jump* selama 30 detik.

3. Keseimbangan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi badan/sistem tubuhnya dalam keadaan bergerak. Dalam penelitian ini, kemampuan keseimbangan seseorang diukur dengan menggunakan keseimbangan dinamis.
4. Kemampuan menendang bola yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan pada bola sejauh-jauhnya dalam permainan sepakbola. Kemampuan tendangan tersebut diukur dengan menggunakan tes menendang bola jauh.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang mempunyai perhatian terhadapnya. Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Suharsimi Arikunto, 1996:115).

Berdasarkan pendapat tersebut, maka populasi dari penelitian ini adalah pada murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. Namun populasi tersebut dibatasi pada murid putra saja agar mempunyai kesamaan dalam hal jenis kelamin.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari individu yang mewakili populasi. Mengingat populasi dalam penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dilakukan pemilihan sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini. maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan

secara acak dengan menggunakan teknik “*Simple Random Sampling*”, sehingga di peroleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Data-data akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, keseimbangan dan data kemampuan menendang pada permainan sepakbola.

Winarno Surakhmad (1982:86) mengemukakan bahwa: metode merupakan cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan.

##### **1. Tes kelentukan badan**

- a. Tujuan: untuk mengukur kelentukan tungkai
- b. Alat: mistar dan formulir tes
- c. Pelaksanaan:
  - 1) Testee dengan posisi berdiri tegak.
  - 2) Selanjutnya kedua kaki perlahan-lahan melakukan gerakan kesamping sampai batas kemampuannya dengan batas posisi split menyamping.
  - 3) Kesempatan diberikan 2 kali pelaksanaan.

##### **2. Tes Kekuatan otot tungkai**

- a. Tujuan : melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai.
- b. Alat : Stopwatch, Alat tulis, dan Blangko penilaian
- c. Pelaksanaan :
  - 1) Testee berdiri tegak salah satu kaki di depan, kedua tangan di belakang kepala.
  - 2) Selanjutnya kedua kaki ditekuk sampai pantat menyentuh tumit, badan tetap tegak dan tangan tetap di atas kepala.
  - 3) Kemudian teste meloncat ke atas sampai kedua kaki

tergantung lurus dan mendarat dengan menukar posisi kaki yang semula di depan menjadi di belakang , pantat menyentuh tumit.

#### **3. Tes Keseimbangan Dinamis**

- a. Tujuan: Untuk mengukur kemampuan keseimbangan dinamis.
- b. Alat:
  - 1) Ruang yang datar
  - 2) Stopwatch
  - 3) 11 potong pita plastic
  - 4) Tanda berukuran 1 x  $\frac{3}{4}$  inci (2,54 x 1,9 cm)
  - 5) Pita ukur atau penggaris
  - 6) Blanko/Formulir Tes
  - 7) Alat tulis menulis

#### **4. Tes Kemampuan menendang Bola**

- a. Tujuan: Tes ini untuk mengukur kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan bola sejauh-jauhnya.
- b. Alat dan perlengkapan:
  - 1) Bola Sepak
  - 2) Meteran Gulung
  - 3) Lapangan Sepakbola
  - 4) Formulir tes dan alat tulis
- c. Pelaksanaan tes:
  - 1) Testee berdiri dalam lapangan di tempat akan melakukan tendangan.
  - 2) Dengan posisi siap, testee maju selangkah mendekati bola yang telah diletakkan pada tempat yang sama untuk semua sampel.
  - 3) Kemudian testee menendang bola sekuat-kuatnya dan berusaha bola melayang sejauh mungkin ke depan. Pengukuran dimulai pada titik diletakkannya bola sampai

pada titik pertama jatuhnya bola.

### **A. Hasil Penelitian**

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan pengaruh kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

#### **1. Kontribusi Kelentukan dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola**

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kelentukan memiliki kontribusi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,504 yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $\hat{Y} = 25,717 + -0,519 X_1$ . Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kelentukan, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa sebaliknya semakin tidak baik kelentukan, maka kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa semakin tidak baik pula.

Kelentukan adalah suatu kemampuan seseorang melakukan gerakan dengan amplitud yang luas. Jadi kelentukan badan dalam kemampuan menendang bola sangat diperlukan untuk memberikan hasil yang optimal. Apabila kelentukan dimiliki pada menendang bola maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang baik.

Apabila kelentukan diperhatikan pada kemampuan menendang bola, maka secara fisiologi akan mendorong kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola optimal. Jadi

kelentukan merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, termasuk dalam kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi kelentukan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Oleh karena itu, dengan pentingnya kelentukan badan, maka dapat dipahami bahwa kelentukan memiliki hubungan yang didasarkan pada kontribusi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

#### **2. Kontribusi kekuatan otot tungkai dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola**

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,532 yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $\hat{Y} = -3,004 + 0,162 X_2$ . Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa, sebaliknya semakin kurang kekuatan otot tungkai, maka kemampuan menendang bola kurang optimal.

Pada prinsipnya kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Apabila kekuatan otot tungkai dimiliki secara memadai pada saat melakukan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan hasil yang maksimal.

Apabila kekuatan otot tungkai diperhatikan, maka secara fisiologi akan

menghasilkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang lebih baik. Kekuatan otot tungkai merupakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola khususnya kemampuan menendang bola. Oleh karena dengan kekuatan otot tungkai yang baik sangat mendukung tercapainya kemampuan menendang bola yang optimal. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

### **3. Kontribusi keseimbangan dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola**

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi yang kuat dan signifikan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,524 yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $\hat{Y} = -7,611 + 0,344 X_3$ . Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik keseimbangan, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, sebaliknya semakin rendah keseimbangan, maka kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola semakin tidak baik.

Keseimbangan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, dapat membuat seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan. Jadi keseimbangan dalam kemampuan menendang bola sangat diperlukan untuk memberikan hasil yang optimal. Apabila keseimbangan dimiliki pada menendang bola maka tentu akan

berkontribusi untuk memberikan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang baik.

Apabila keseimbangan diperhatikan pada kemampuan menendang bola, maka secara fisiologi akan mendorong kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola optimal. Jadi keseimbangan badan merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, termasuk dalam kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Oleh karena itu, dengan pentingnya keseimbangan, maka dapat dipahami bahwa keseimbangan memiliki hubungan yang didasarkan pada kontribusi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

### **4. Kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola**

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,880 yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $\hat{Y} = -1,668 + -0,232X_1 + 0,450X_2 + 0,189X_3$ . Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga. Dengan demikian kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Artinya, jika kelentukan, kekuatan otot tungkai dan

keseimbangan berkategori baik, maka dapat dipastikan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola akan lebih baik.

Selain faktor kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang memiliki kontribusi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola hanya mencapai 88%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
3. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpeat, dkk 1991. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. \_\_\_\_: Kata Pena
- Arikunto Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Barhaman. 1976. *Dasar-dasar Permainan Sepak Bola*. Mustivo, Jakarta.
- Halim, Nur, Icsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Harsono. 2002. *Chaching dan Aspek-aspek Psychologi dalam Coaching*.
- Ilyas Haddade dan Ismail Tola. 1988. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga, Cetakan 2*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Minarsih, Tri dkk. 2010. *Asyiknya Berolahraga 5 Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Rani, Adib, Abd. 1992. *Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Soekamtasi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.

Surakhmat, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik*. Bandung: PT Trasito.

Suwandi dkk. 2010. *Penjasorkes 4*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.